

## Sci escursionismo – Riscaldamento: Attivare il corpo e la mente

Attraverso questo gioco, i partecipanti scoprono le diverse tecniche dello sci escursionismo. Inoltre, mobilitano le articolazioni e migliorano la coordinazione motoria.



Con gli sci ai piedi (modalità salita) e i bastoni, i partecipanti si dispongono in cerchio. Sul posto, il monitore responsabile del gruppo mima e spiega le diverse tecniche: camminata, cambi, inversioni, discesa. I partecipanti riproducono i movimenti presentati dal monitore.

### Varianti

- Raccontare una gara di sci alpinismo (Patrouille des Glaciers, Pierra Menta ecc.) o un'escursione con gli sci (immaginaria o reale) in alta montagna.

- Simulare altri sport con gli sci ai piedi (ad es. tennis, nuoto, golf).

### **Più difficile**

- Illustrare un profilo di percorso con salite, discese e tracciato con gli sci in spalla che i partecipanti devono in seguito riprodurre.
- Mini percorso di sci escursionismo: su una piccola superficie, definire un tour con diverse tappe, incl. una salita in vetta. I partecipanti percorrono il tracciato in fila indiana, anche a coppie.

**Osservazione:** Modalità salita = sci ai piedi, scarponi aperti, talloniere di fissaggio aperte, pelli sotto gli sci.

### **Condizioni quadro**

**Terreno:** pianeggiante

**Materiale:** –

**Numero di partecipanti:** 6-12

**Svolgimento:** in gruppo

**Focus:** cambi di assetto, inversioni

**Durata:** 10'

**Livello:** F1-F3

---

Fonte: Christian Haug, responsabile della formazione G+S Alpinismo e Sci escursionismo presso il Club Alpino Svizzero CAS e guida di montagna, Malik Fatnassi, responsabile sport di prestazione sci alpinismo presso il Club Alpino Svizzera CAS ed esperto G+S Sci escursionismo



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**